

**SURVEI SARANA DAN PRASARANA TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
SMA NEGERI 1 JENEPONTO**

**Muh. Nur Samsul Gunadi
1531040127**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
Tahun 2020**

ABSTRACT

MUH NUR SAMSUL GUNADI. 2020, Survey of Sports Facilities and Infrastructure Against the Physical Freshness Level of 1Jeneponto High School Students. Thesis of Penjaskesrek Department of Sport Science, Makassar State University. Supervised by Dr. Irvan Sir, M. Kes and Mr. Dr. Yasriuddin, M.Pd.

This study aims to determine the sports facilities and infrastructure on the level of physical fitness of students at SMA Negeri 1 Jeneponto. This type of research is a descriptive study involving two variables, namely variables Means and Infrastructure and Variety Level of Physical Freshness. The study population was all students in SMA Negeri 1 Jeneponto with a sample of 40 people. The selection / determination of the sample is done by a sampling technique that is Simple Random Sampling. The results of the study concluded that 1) The condition of physical education facilities and infrastructure in SMA Negeri 1 Jeneponto in the floor gymnastics category was good, the athletics category was very poor, the soccer category was very poor, the volleyball category was very good, the category of basketball is very good, the category of badminton is very poor, the category of sepak takraw is very good and finally the table tennis is very poor. 2) The level of physical fitness of SMA Negeri 1 Jeneponto students can be categorized as moderate. 3) There is a significant relationship between facilities and infrastructure in terms of physical fitness level for students of SMA Negeri 1 Jeneponto.

Keywords: *Facilities and infrastructure, Physical fitness level*

ABSTRAK

MUH. NUR SAMSUL GUNADI. 2020, Survei Sarana Dan Prasarana Olahraga Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1Jeneponto. Skripsi Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh Bapak Dr. Irvan Sir, M.Kes dan Bapak Dr. Yasriuddin, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sarana dan prasarana olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif dengan melibatkan dua variabel yaitu variabel Sarana dan Prasarana dan variabel Tingkat Kebugaran Jasmani. Populasi penelitian adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Jeneponto dengan sampel sebanyak 40 orang. Pemilihan/penentuan sampel tersebut dilakukan dengan teknik sampling yaitu *Simple Random Sampling*. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa 1) Kondisi sarana dan prasarana penjas di SMA Negeri 1 Jeneponto pada cabang olahraga senam lantai dalam kategori baik, cabang olahraga atletik dalam kategori kurang sekali, cabang olahraga sepak bola pada kategori kurang sekali, cabang olahraga bola voli dalam kategori baik sekali, cabang olahraga bola basket kategori baik sekali, cabang olahraga bulutangkis dengan kategori kurang sekali, cabang olahraga sepak takraw dalam kategori baik sekali dan yang terakhir cabang olahraga tenis meja dengan kategori kurang sekali. 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dapat dikategorikan sedang. 3) Terdapat hubungan yang signifikan sarana dan prasarana terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

Kata kunci: Sarana dan prasarana, Tingkat kebugaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pendidikan terintegral dengan pendidikan secara keseluruhan. Maka pembangunan di tanah air kita di tekankan pada pembangunan sumber daya manusia seutuhnya yaitu manusia yang sehat jasmani, rohani, mental serta memiliki kecerdasan dan keterampilan. karena itu pendidikan jasmani perlu semakin ditingkatkan. Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga.

Fasilitas dan sarana pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak didik berupa tersedianya sarana dan prasarana yang digunakan untuk mencapai tujuan dari proses belajar

mengajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan perlengkapannya. Alat dan media yang sesuai dengan kebutuhan dengan karakteristik anak didik akan mengembangkan potensi serta keterampilannya secara optimal. Karena itu, dalam menilai alat dan media yang harus dipakai dalam pembelajaran pendidikan jasmani diperlukan pertimbangan yang mendalam. Pendidikan Jasmani menjadikan siswa sebagai orientasi dari perkembangan program-program pengajaran. Pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan

perlengkapannya. Alat dan media yang sesuai dengan kebutuhan dengan karakteristik anak didik akan mengembangkan potensi serta keterampilannya secara optimal. Karena itu, dalam menilai alat dan media yang harus dipakai dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga bagi anak didik diperlukan pertimbangan yang mendalam.

Sarana merupakan penunjang kebutuhan kegiatan dalam suatu pendidikan jasmani misalnya net ataupun bola. Sedangkan prasarana adalah suatu kebutuhan dasar kegiatan dalam suatu pendidikan jasmani, misalnya lapangan ataupun gedung. Kesemuanya ini adalah kebutuhan pokok dalam kegiatan olahraga yang harus dipenuhi.

Pendidikan jasmani memerlukan sarana media pembelajaran, alat dan perlengkapannya. Alat dan media yang sesuai dengan kebutuhan dengan karakteristik anak didik akan mengembangkan potensi serta keterampilannya secara optimal. Karena itu, dalam menilai alat dan media yang harus dipakai dalam pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak didik diperlukan pertimbangan yang mendalam.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pada dasarnya merupakan

media pendidikan dimana melalui aktivitas pendidikan jasmani secara multikognitif anak dalam operasionalisasinya guru pendidikan jasmani menggunakan aktivitas gerak sebagai sarana untuk mencapainya yakni orientasinya pada pertumbuhan dan perkembangan gerak anak.

Untuk mendukung kegiatan proses belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah, maka sangat diperlukan sarana dan prasarana. Saranadanprasarana merupakan komponen atau instruksional yang dipakai oleh guru penjas untuk mempraktekkan semua materi yang diajarkan. Dengan demikian, seorang guru penjaskes tidak hanya menjelaskan secara teoritis mengenai pembelajaran melainkan menerangkan dengan praktek sesuai teorinya.

Dalam kegiatan belajar mengajar disekolah terjadi interaksi komunikal dengan murid, hal ini guru terkadang bertindak sebagai subyek yang lebih banyak mendominasi aktivitas secara verbalitas untuk menyampaikan atau mentransfer segala informasi dan pengalaman yang teoritik dan praktek yang isi pelajaran kepada siswa. Dengan dasar pertimbangan tersebut, maka sangat dibutuhkan sarana dan prasarana

penunjang yang dipakai sebagai mediasi dalam proses belajar mengajar.

Selain saran dan prasarana yang menunjang maka diperlukan juga Kesegaran jasmani sebagai salah satu komponen dari kesegaran secara keseluruhan yang di dalamnya mengandung berbagai kualitas hidup yang sangat berhubungan dengan status kesehatan jasmani yang positif. Kesegaran jasmani ini merupakan sari utama atau cikal bakal dari kesegaran secara umum. Jadi apabila seseorang dalam keadaan segar, salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian secara menyeluruh atau umum tanpa di dasari oleh kesegaran jasmani yang baik. kesegaran jasmani pun sebagai ciri awal, pendorong dan sumber kekuatan untuk menggerakkan perkembangan dan pertumbuhan jasmani ke arah yang lebih baik, sehingga aspek lain dapat tercapai dengan penuh harapan.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran

jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi juga harus ditunjang oleh makanan bergizi, dan lingkungan yang sehat.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SMA Negeri 1 Jeneponto, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SMA Negeri 1 Jeneponto belum sesuai dengan jumlah siswa yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total

siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kesegaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa SMA Negeri 1 Jeneponto yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah. Perkembangan ilmu pembelajaran pendidikan jasmani yang selalu berkembang diharapkan guru selalu belajar menambah ilmu yang baru. Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah selalu berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kesegaran jasmani.

Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangannya kesegaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Dari pembahasan di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk karya ilmiah dengan judul *“Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Jeneponto”*.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan

a. Hakikat Pendidikan Jasmani

Menurut Muhammadiyah (2005: 3) tentang pengertian pendidikan jasmani dan kesehatan dalam hubungan komprehensif antara pendidikan jasmani dengan pendidikan kesehatan, maka sebagai salah satu mata pelajaran pada sekolah, rumusan pengertiannya menjadi seperti berikut:

“Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah mata pelajaran yang merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan

hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang”

2. Sarana dan Prasarana Olahraga

a. Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga

Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Istilah sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Demikian juga dengan prasarana yaitu segala sesuatu fasilitas yang melengkapi kebutuhan sarana yang dimiliki sifat permanen atau tidak dapat dipindahkan. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh. Suryobroto (2004: 4), sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, mudah dipindah bahkan dibawa oleh pelakunya atau siswa. Alat yang dimaksud antara lain raket, pemukul, tongkat, balok, bed, sarana atau alat sangat penting dalam memberikan motivasi anak didik untuk bergerak aktif, sehingga siswa sanggup melakukan aktivitas dengan sungguh dan akhirnya tujuan aktivitas dapat tercapai.

3. Tingkat Kesegaran Jasmani

a. Pengertian Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani adalah bentuk kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Karena itu kesegaran jasmani merupakan kebutuhan yang penting bagi setiap individu apakah dia atlet, siswa, pegawai, ataupun orang biasa (Halim, Nur Ichsani 2011:5)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana 2004 : 5). Hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing para ahli antara lain, Ada 3 kelompok definisi dari kesegaran jasmani atau kesegaran fisik yaitu:

- 1) Ahli kedokteran/kesehatan: menekankan pada kemampuan kerja sistem pernapasan dan sistem peredaran darah yang berakibat bertambahnya kemampuan kerja tubuh (K.L.Anderson).
- 2) Ahli fisiologi: kesegaran fisik seseorang tergantung adanya integrasi berbagai fungsi jaringan dan organ tubuh. Sedang penilaian kesegaran jasmani seseorang untuk sesuatu tugas itu harus meliputi sejumlah usaha fisik sesuai

persyaratan yang harus di penuhi, baik dalam intensite maupun dalam kualitas. Penampilan suatu kerja khusus, ditentukan oleh kecepatan dan ketahanan (T.V.Karpovicich).

- 3) Ahli pendidikan olahraga: kemampuan seseorang dalam menjalankan atau melaksanakan suatu beban kerja secara bersungguh-sungguh dan dengan baik.

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datang mendadak ataupun tiba-tiba.

Ditinjau dari segi faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kesegaran jasmani kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas, atau bahkan berhenti sebelum

waktunya. (Mutohir T.C dan Maksum (2007:51).

b. Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah kata benda yang abstrak rasa keberadaanya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang di katakana segar jika mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan baik dan segar. Pengelompokan jenis komponen kesegaran jasmani banyak sekali ragam dan pemberdayaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana, jenis dan pengelompokkan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokkan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi theology, epistimology, dan aksiology sebuah ilmu.

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Jenepono. Penelitian ini dilakukan pada bulan November-Desember 2019.

C. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Soekidjo Notoatmojo, 2015:70). Jadi variabel penelitian adalah objek yang dialami, dianalisa dan dikumpulkan dalam suatu pengamatan penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah

Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah sarana dan prasarana olahraga yang terdapat diseluruh SMA Negeri 1 Jenepono dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jenepono.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui kondisi sarana dan prasarana olahraga yang terdapat diseluruh SMA Negeri 1 Jenepono

dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jenepono.

Dengan demikian model desain penelitian yang digunakan secara sederhana dapat digambarkan pada gambar 3.1 berikut:

D. Populasi dan Sampel

Setiap penelitian tentunya selalu menggunakan objek untuk diteliti atau diistilahkan dengan populasi. Populasi adalah keseluruhan dari individu yang dijadikan objek penelitian. Populasi suatu penelitian harus memiliki karakteristik yang sama atau hampir sama. Olehnya itu yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah semua yang ada di sekolah SMA Negeri 1 Jenepono.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini menggunakan sampel dengan objek sarana dan prasarana pada SMA Negeri 1 Jenepono dan 40 siswa putra sebagai sampel untuk kegiatan tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 1 Jenepono.

E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari salah pengertian terhadap variabel yang terlibat dalam penelitian ini, maka

variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Sarana dan prasarana

Sarana adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat pencapaian maksud atau tujuan (Darminta Purwa,1991:80).

Menurut Arikunto, (1989:6) mengatakan sarana adalah semua fasilitas yang diperlukan dalam kegiatan proses belajar mengajar baik yang bergerak maupun yang tidak bergerak agar pencapaian tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur, efektif dan efisien.

Prasarana adalah barang atau benda tidak bergerak yang dapat menunjang atau mendukung pelaksanaan kegiatan dan fungsi unit kerja, contoh gedung atau aula.

Dengan demikian sarana dan prasarana menurut penulis adalah semua fasilitas ataupun alat-alat pendidikan pengajaran, yang digunakan sebagai mediasi untuk mencapai tujuan dalam kegiatan belajar mengajar.

2. Tingkat kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan pekerjaan/aktivitas dengan efisien dan efektif tanpa menimbulkan kelelahan

yang berarti, sehingga masih ada sisa tenaga untuk menikmati waktu luangnya tanpa memerlukan waktu istirahat yang terlalu lama. Adapun tes yang di gunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Kecepatan: Lari 60 meter
- b. Daya tahan otot: Gantung angkat tubuh 60 detik
- c. Kekuatan otot: Baring duduk 60 detik
- d. Daya ledak: Tes Loncat Tegak (vertical jump)
- e. Daya tahan jantung: Lari menengah 1200 meter

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan survey terhadap sarana dan prasarana di SMA Negeri 1 Jeneponto dan tingkat kesegaran jasmani siswa (TKJI). Survey sarana dan prasarana olahraga yang diamati di SMA Negeri 1 Jeneponto dibandingkan dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Adapun untuk survey TKJI siswa di SMA Negeri 1 Jeneponto menggunakan tes lari 60 meter, tes pull up, tes sit up 60 detik, tes vertical jump dan tes lari 1200 meter.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Sedangkan perhitungan hasil tes tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan permainan bola voli menggunakan *deskriptif prosentase*.

1. Sarana dan Prasarana Olahraga SMA Negeri 1 Jeneponto

Adapun hasil observasi sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Jeneponto diperoleh hasil pada tabel dibawah ini :

**Tabel 4.1 Hasil Observasi Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani
yang terdapat di SMA Negeri 1 Jeneponto**

No	Cabang olahraga	Sarana dan prasarana	Jumlah	Standar
1	Senam	Matras	3	6
		Aula	1	1
2	Atletik	Tongkat Estafet	4	6
		Peluru	3	6

		Lembing	2	6
		Cakram	2	6
		BakLompat	1	1
		Star Blok	-	6
		Tiang lompat tinggi	-	2
		Mistar Lompat Tinggi	-	1
3	Sepak Bola	Lapangan	-	1
		Bola	3	6
		Tiang Gawang	-	2
4	Bola Voli	Lapangan	1	1
		Bola	10	6
		Net	1	1
		Tiang Net	2	2

5	Bola Basket	Lapangan	1	1
		Bola	12	6
		Ring	2	2
6	Bulutangkis	Lapangan	-	1
		Shuttlecock	-	6
		Raket	1	6
		Net	1	1
		Tiang Net	-	2
7	Sepak Takraw	Lapangan	1	1
		Bola	3	6
		Net	2	1
		Tiang Net	2	2
8	Tenis Meja	Lapangan	-	1
		Bola	-	6
		Bad	-	6
		Net	-	1
		Tiang Net	-	2

Sumber : Hasil Observasi dan Wawancara Guru Penjas SMA Negeri 1 Jenepono

Untuk sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang ideal disekolah khususnya di SMA Negeri 1 Jeneponto, maka peneliti membuat standard dan kategori dengan dasar pemikiran bahwa satu kelas rata-rata mempunyai 36 siswa, dari 36 siswa tersebut di bagi dalam 6 kelompok masing – masing terdiri dari 6 siswa, dan masing – masing kelompok diberi 1 bola. Sehingga jumlah bola yang ideal atau layak untuk pembelajaran adalah 6 bola untuk satu kelas. Untuk menentukan kategori baik atau layak, cukup atau kurang dari jumlah bola yang dimiliki sekolah perlu dihitung sesuai penetapan standard dan kategori sarana dan prasarana pendidikan sebagaimana diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 19 Tahun 2005 tentang Standart Nasional Pendidikan yaitu minimal 6 bola setiap sekolah.

Berdasarkan pengamatan observasi yang peneliti lakukan selama penelitian di SMA Negeri 1 Jeneponto, maka peneliti menetapkan kategori untuk cabang olahraga sebagai berikut:

1. Senam

Kategori untuk cabang olahraga senam yang ideal : aula 1, matras 6 buah.

2. Atletik

Kategori yang ideal untuk olahraga atletik, yaitu tongkat estafet 6 buah,

peluru 6, lembing 6, cakram 6, bak lompat 2, start blok 6, tiang lompat tinggi 4, mistart lompat tinggi 2.

3. Sepak Bola

Kategori yang ideal untuk lapangan sepak bola 1, bola sepak 6 buah, tiang gawang 2 buah.

4. Bola Voli

Kategori yang ideal untuk lapangan voli 2, bola voli 6 buah, net 2, tiang net 4.

5. Bola Basket

Kategori yang ideal untuk lapangan basket 1, bola basket 6, ring 2 buah.

6. Bulutangkis

Kategori yang ideal untuk lapangan bulutangkis 1, shuttlecock 12 buah, raket 6, net 2 buah, tiang net 4.

7. Sepak Takraw

Kategori yang ideal untuk lapangan sepaktakraw 1, bola 6, net 1, tiang net 2

8. Tenis Meja

Kategori yang ideal untuk lapangan tenis meja 1, bola 6, net 1. Tiang net 2

B. Pembahasan

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung

dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa sarana dan prasarana yang baik membantu dan mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh:

1. Kondisi sarana dan prasarana olahraga di SMA Negeri 1 Jeneponto

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi sarana dan prasarana olahraga di SMA Negeri 1 Jeneponto berupa lapangan masih tergolong baik. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dimana dari 8 prasarana, sudah tersedia 5 prasarana atau 100% tergolong sangat baik. Hanya terdapat 3 jenis prasarana yang jumlah atau kuantitasnya termasuk dalam kategori kurang sekali atau 0% karena di SMA Negeri 1 Jeneponto tidak terdapat lapangan sepak bola, lapangan bulutangkis dan tenismeja. Sarana olahraga di SMA Negeri 1 Jeneponto berupa alat juga cukup baik atau cukup memadai. Karena dari 27 sarana olahraga, 3 sarana atau 50% yang termasuk dalam kategori sedang yaitu senam (matras), atletik (peluru) dan sepak bola (bola), sepak takraw (bola). 1 sarana atau 66,6% telah masuk dalam kategori Baik, yaitu atletik (tongkat estafet) dan 8 sarana atau 100% tergolong sangat baik yaitu Bola Voli (Bola, Net, Tiang Net), Basket (Bola dan Ring), Bulutangkis (Net), Sepak

Takraw (Net dan Tiang Net). Terdapat 11 jenis sarana yang jumlah atau kuantitasnya termasuk dalam kategori kurang sekali atau 0% yaitu atletik (Star Blok, Tiang Lompat Tinggi dan Mistar Lompat Tinggi), Sepak Bola (Tiang Gawang), Bulutangkis (Shuttlecock dan Tiang Net) dan Tenis Meja (Bola, Bad, Net, dan Tiang Net).

Jika dikaitkan dengan referensi yang telah ada, hal ini telah sesuai dengan yang dikemukakan oleh Soekatamsi dan Srihati Waryati (Protomo, 2013: 18 – 19) mengenai standar pemakaian sarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Jeneponto

Berdasarkan hasil pengukuran pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasi baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88 (hasil deskriptif data).

Berikut uraian mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1

Jeneponto diukur dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes tersebut terdiri atas 5 item tes, yaitu: tes lari 60 meter, gantung angkat tubuh, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter.

a. Tes lari 60 meter

Hasil penelitian mengenai tes lari 60 meter di SMA Negeri 1 Jeneponto menunjukkan rata-rata jumlah menit berlari berada diinterval 7,0-7,7 detik. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini disebabkan oleh ketidakbiasaan siswa dalam berolahraga dan mengindikasikan bahwa kesegaran jasmani siswa perlu ditingkatkan.

Hal ini menunjukkan bahwa SMA Negeri 1 Jeneponto Makassar betul-betul ditempa kondisinya terutama kecepatan berlari, karena salah satu kunci utama seorang pemain adalah bagaimana dia memiliki kecepatan, apakah itu kecepatan berlari, kecepatan bergerak maupun kecepatan bereaksi. Namun dalam hal karena pemain masih dalam kategori pemula, maka hal tersenub telah masuk dalam kategori baik.

b. Gantung angkat tubuh

Hasil penelitian mengenai gantung angkat tubuh di SMA Negeri 1 Jeneponto menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 14-5 angkatan.

Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu perlu dilakukan peningkatan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pemain futsal memiliki daya tahan otot yang rata-rata cukup sebagai pemain pemula, tidak dapat dipungkiri bahwa komponen daya tahan otot juga sangat menentukan bagi pemain dalam hal mengaplikasikan teknik dasar bermain futsal, terutama komponen-komponen fisik yang dianggap sangat berperan ketika bermain di lapangan.

c. Baring duduk 60 detik

Hasil penelitian mengenai baring duduk 60 detik di SMA Negeri 1 Jeneponto menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 12-17. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam kekuatan dan ketahanan otot perut perlu dilakukan peningkatan.

Hal ini mengidentifikasikan bahwa siswa di SMP 27 Makassar, memiliki daya otot yang baik, karena kemampuan dalam hal menendang sebenarnya ditentukan dengan kekuatan otot perut sebagai pusat dari kekuatan, yang mana kekuatan otot

perut itulah yang dialirkan ketungkai untuk melakukan gerakan tendangan dengan kekutan yang semaksimal mungkin

d. Loncat tegak

Hasil penelitian mengenai loncat tegak di SMA Negeri 1 Jeneponto menunjukkan rata-rata jumlah angkat tubuh berada diinterval 40-24. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa dalam daya ledak atau tenaga eksplosif perlu dilakukan peningkatan.

Hal ini mengidentifikasikan bahwa siswa SMA Negeri 1 Jeneponto, memiliki daya otot yang baik, karena kemampuan dalam hal menendang sebenarnya ditentukan dengan kekuatan otot perut sebagai pusat dari kekuatan, yang mana kekutan otot perut itulah yang dialirkan ketungkai untuk melakukan gerakan tendangan dengan kekutan yang semaksimal mungkin

e. Lari 1200 meter putra

Hasil penelitian mengenai lari 1200 meter putra di SMA Negeri 1 Jeneponto menunjukkan rata-rata lari berada diinterval 2 mnt 31 dtk-2 mnt 45 dtk. Menurut standar TKJI, rata-rata pada interval tersebut merupakan interval yang dikategorikan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran

jasmani siswa dalam daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan perlu dilakukan peningkatan.

Daya tahan paru-paru atau daya tahan kardiovaskuler sangat menentukan bagi seorang pemain, dalam penelitian ini lari 1200 meter merupakan jarak tempuh yang representative untuk menentukan daya tahan paru-paru seorang pemain, hal ini mengindiasikan, karena dalam sesi latihan, seorang pemain dituntut oleh pelatih club vamos untuk berlari mengelilingi lapangan besar delapan kali putaran dalam tempo waktu 15 menit. Jadi keberhasilan pemain dalam tes ini masuk kategori baik, tidak lepas dari latihan yang dilakukan sebelumnya.

Selanjutnya, secara umum, melalui penelitian ini dapat diketahui gambaran mengenai tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 1 Jeneponto sehingga masuk dalam kategori sedang. Kategori sedang pada hasil tes kesegaran jasmani siswa secara keseluruhan menunjukkan bahwa siswa yang tidak memiliki latihan tertentu tidak mengakibatkan tingkat kesegaran jasmani siswa buruk, namun ketika kondisi siswa menurun hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

3. Kaitan Sarana dan prasarana terhadap tingkat kesegaran jasmani SMA Negeri 1 Jeneponto

Rata-rata sarana dan prasarana yang mendukung pembelajaran penjas yang ada pada SMA Negeri 1 Jeneponto 53% dengan nilai sebesar 0,532 kategori “Sedang”, dan belum memenuhi standar proses belajar mengajar sesuai dengan Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Walaupun masih ada beberapa kekurangan dalam pengadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan namun hal ini bukan merupakan hambatan bagi sekolah dalam menyelenggarakan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan disekolahnya sebab dengan keterbatasan sarana dan prasarana yang disediakan sekolah tersebut justru menjadi tantangan yang harus diatasi oleh pihak sekolah bersama-sama dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan guna mencari solusi terbaik untuk permasalahan ini. Dalam hal ini guru dituntut lebih kreatif dalam memberdayakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dengan segala keterbatasannya tersebut antara lain, ruang atau lapangan bola basket yang sempit bisa digunakan sebagai multi fungsi. untuk olahraga atletik, sepak bola, bulutangkis dan tenis meja.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi

beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut antara lain :

- a. Siswa kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah.

Sepulang sekolah siswa sebagian besar membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.

- b. Makanan dan gizi yang kurang mencukupi

Pengetahuan orang tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk keluarga yang penting kenyang sehingga kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.

- c. Istirahat dan makan yang tidak teratur

Karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.

d. Kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat

Kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari orang tua dalam menjaga kesehatan pribadi seperti mandi, menggosok gigi, dan sebagainya kurang diperhatikan kebersihannya, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih. Banyak siswa yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek 1984:12).

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani rendah di SMA Negeri 1 Jeneponto yang ditemukan oleh peneliti yaitu :

a. Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan

yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani siswanya.

b. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani, misal senam kesegaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya.

c. Siswa di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk mengikuti kegiatan olah raga.

d. Kurang tersedianya lapangan olah raga dan klub olah raga di lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelengkapan sarana dan prasarana olahraga memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan kesegaran jasmani siswa. Semakin lengkap sarana dan prasarana yang sekolah miliki, maka semakin baik pula kesegaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan dengan adanya sarana seperti sarana lapangan, kelengkapan penunjang olahraga dan lain sebagainya

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

1. Kondisi sarana dan prasarana penjas di SMA Negeri 1 Jeneponto pada cabang

olahraga senam lantai dalam kategori baik, cabang olahraga atletik dalam kategori kurang sekali, cabang olahraga sepak bola pada kategori kurang sekali, cabang olahraga bola voli dalam kategori baik sekali, cabang olahraga bola basket kategori baik sekali, cabang olahraga bulutangkis dengan kategori kurang sekali, cabang olahraga sepak takraw dalam kategori baik sekali dan yang terakhir cabang olahraga tenis meja dengan kategori kurang sekali.

2. Tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Jeneponto dapat dikategorikan sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan sarana dan prasarana terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMA Negeri 1 Jeneponto.

B. Saran

1. Sebagai Guru penjas dalam proses belajar mengajar harus lebih kreatif dalam memberdayakan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah dengan segala keterbatasan sarana dan prasarana olahraga. Guru yang bertugas pada bagian sarana dan prasarana olahraga hendaknya bisa mengawasi dengan baik sarana dan prasarana yang standar agar

baik diberikan dalam menunjang prestasi olahraga sekolah sehingga menumbuhkan atau mengembangkan minat belajar bagi siswa-siswi pada saat proses belajar mengajar di laksanakan.

2. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kebugaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kebugaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.1992. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT . Rineka Cipta.

Achmad Paturusi. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmanidan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.

Agus. S. Suryobroto. 2004. *Diklat Saranadan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Anas Sudijono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Andi Ihsan & Hasmiyati, 2011. *Manajemen pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* . Makassar: Badan penerbit Universitas Negeri Makassar

Sumber: LKS Penjas Orkes “Privat” Adi Perkasa dan buku pegangan guru Penjas Orkes, Yudistira..

Ega Trisna Rahayu. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

H.J.S. Husdarta. 2011. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

<https://eprints.uns.ac.id/6849/1/79992107200905041.pdf>

<http://kebugarandanjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-sarana->

[dan-prasarana.html](http://aresearch.upi.edu/operator/upload/s_d045_044614_chapter3.pdf)

http://aresearch.upi.edu/operator/upload/s_d045_044614_chapter3.pdf
Singarimbun;

Moh. Nazir. 1985. *Metode Penelitian*. Bandung: Ghalia Indonesia.

Muhammadiyah. 2005. *Perencanaan Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Makassar: Badan penerbit Universitas Negeri Makassar.

Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007.Tentang Standar Sarana Dan Prasarana Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (Sd/Mi), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (Smp/Mts), Dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (Sma/Ma).

Rully Indrawandan R. Poppy Yuniawati. 2016. *Metodologi Penelitian*. :Bandung: Refika Aditama

Said, Asnan. 1975. *Erobika*. Jakarta : Balai Pustaka

Soekatamsi. 1992. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Surakarta UNS Press.

Soepartono.2000. *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

Wordpress.com 2010. *Komponen-Kesegaran Jasmani..* Di unduh pada tanggal 20-02-2019.